ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА ОТВЕРЖЕНИЯ
И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ

Я НИКОМУ НЕ ДОВЕРЯЮ

Эмоциональная холодность родителей травмирует ребенка. Во взрослой жизни эта травма мешает человеку выстраивать близкие отношения с другими. Люди с травмой отвержения рассказали «Снобу», через что им пришлось пройти в детстве и как их недоверие к миру портит им жизнь, а психологи — как прожить негативные чувства, простить родителей и научиться любить, чтобы исцелиться

«Раньше я ставила мать выше себя, мужа и детей»

Анна, 34 года

Мама растила меня одна. Будучи беременной мной, она психанула и ушла от моего отца, а он не стал ее возвращать. Его мать быстро нашла ему молодую невесту и убедила, что я «нагулянная». Я родилась в июле, а отец женился в октябре того же года.

У мамы было много подруг, которые часто приходили в гости. Я всегда радовалась толпе народа в доме, мне очень нравилось общаться с людьми — могла заболтать любого. Я была очень активным ребенком. Мать внушала мне, что я нерадивая, неуклюжая, неаккуратная и невнимательная. Она постоянно ставила мне в пример мою двоюродную сестру. Например, что она аккуратно носит вещи, а на мне вещи буквально горят, я их быстро снашиваю. Случались черные дни, когда я делала что-то не по нраву матери: огрызнулась в ответ на ее критику или что-то сломала. Она меня никогда не била, но орала так, что стены тряслись. Иногда угрожала сдать меня в детдом или говорила, что она заболеет от моего поведения и я точно туда попаду. Если в этот момент ей звонил кто-то из подруг или приходили гости, она сразу меняла тон и становилась радостная. Я надеялась, что она отошла, но, когда мы оставались вдвоем, мама обычно снова разговаривала со мной сквозь зубы в приказном тоне, жестко и твердо, или могла долго меня игнорировать и молчать. Я пыталась разрулить ситуацию, угодить маме, но все было бесполезно. В подростковом возрасте мне даже домой идти не хотелось в такие дни. Но я боялась за ее здоровье, боялась потерять ее и потому не заставляла ее беспокоиться и всегда возвращалась. (До сих пор, если куда-то еду, надо ей отзвониться, что доехала, даже если к доктору или на работу.) Мама меня сильно опекала, а у меня был страх, что только вдвоем мы выживем, хотя мамины родственники, к которым мы часто ездили, нас любили и принимали. При этом я никогда не сомневалась в том, что мама любит меня. Не помню, чтобы она говорила об этом прямо, но я знала, что любит.

В школе у меня были сложные отношения с классом. Я не хотела быть изгоем, но и подстраиваться под лидеров тоже не собиралась, поэтому болталась в одиночестве, беря под крыло новеньких, чтобы не быть одной. У меня была одна подруга, которая все десять лет школы портила мне жизнь. Я боялась оставаться одна и долго с ней общалась, пока классе в седьмом она меня не подставила. Тогда я поняла, что мир жесток и доверять никому нельзя. С тех пор я никому не доверяю и всех подозреваю. Не доверяю даже мужу. Если он уйдет к другой, это станет ударом, я буду раздавлена, но не удивлюсь. Было время, когда я подстраивалась под людей, сейчас стала прямее. За это качество многие меня ценят.

Года четыре назад я начала психологически сепарироваться от матери, с которой продолжаю жить под одной крышей. Только к 30 годам я поняла, что считать свою мать важнее мужа, детей и себя — ненормально. Раньше я готова была горы свернуть ради ее хорошего настроения. Как раз тогда у матери начался открытый конфликт с моим мужем. Она перевернула все факты в свою пользу, и я стала задумываться. У меня был довольно долгий период злости на мать. Я винила ее во всем, даже страшно было, что я могу так плохо о ней думать. Чувство вины за эти мысли сменялось еще большей озлобленностью за то, что я запрещала себе так думать. Я прочитала много статей про сепарирование, видела картинки из своей жизни и снова злилась на мать. Потом спустя какое-то время вдруг поняла, что она на тот момент давала мне все, что у нее было, и вела себя со мной так не со зла. Просто она растила меня одна, и у нее не было времени погружаться в психологию. У меня получилось посмотреть на наши отношения со стороны.

Позже я посмотрела уже на себя в роли матери, проанализировала свои ошибки. Узнала, что у меня, как и у моих детей, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Мне стало проще принимать свои несовершенства и не ругать детей за те же проявления СДВГ. Они так же, как и я когда-то, что-то роняют, проливают или разбивают, легко отвлекаются и не замечают течения времени. Я рада, что мои дети твердо знают, чего хотят, и не боятся говорить, что думают. Я не пытаюсь манипулировать ими, игнорируя, ругаюсь и злюсь минут пять-десять, потом мы миримся. Я научилась слушать себя: если на сердце камень, значит, я делаю что-то не то и надо остановиться. Я не считаю себя идеальной матерью, знаю, что мои дети найдут на что пожаловаться своим психологам. Но для меня главное, что я делаю все возможное и честна перед ними.

После проработки своей травмы я поняла, что все люди разные и они не обязаны соответствовать моим ожиданиям. Я просто отделила маму от себя: вот тут моя реакция и мои ощущения, а там — мамины. Я не имею права запретить ей реагировать так, как она хочет. Она взрослый человек и сама ответственна за себя. Я же буду отвечать за себя и своих детей. Мама в возрасте и уже не может поменять привычные паттерны поведения, поэтому лавировать приходится мне. С ней сложно, конечно. Она растеряла всех подруг и требует от меня погружения в ее проблемы, чтобы я общалась только с ней. Она и сейчас манипулирует мной, лишая меня общения. Если раньше я пыталась угодить, наладить отношения, то сейчас позволяю ей насладиться тем, что она сама для себя создала. Теперь она первая возвращается к контакту со мной, и эти ее выпады случаются все реже.

Зульфия Исмагулова
психолог семейного центра «Отрадное»

Травма отвержения чаще формируется до шестилетнего возраста, исключения случаются редко. В некоторых случаях — даже когда ребенок еще находится в утробе матери: например, когда мать думает об аборте. Чем раньше эта травма сформировалась, тем сложнее ее исцелить. Некоторые люди имеют внутреннюю предрасположенность к этой травме — в зависимости от темперамента, генетики и прохождения внутриутробного периода. Наличие или отсутствие этой предрасположенности можно узнать, пройдя «опросник отверженности».

Признаки травмы отвержения — недоверие к миру, страх близости, недовольство собой, отрицание своих потребностей и собственной значимости, чувство неполноценности, стертые личные границы, неспособность отстоять свое мнение, чувство стыда, внутриличностные конфликты и боязнь сепарации от родителей.

Задача родителей — удовлетворить потребность своего ребенка в безопасности, привязанности и близости. Ведь от этого будет зависеть отношение ребенка к миру. Отец покинул Анну. Ее мать была эмоционально нестабильна, тревожна и непредсказуема. Анна не знала, чего ей ожидать от матери, а значит, и от мира, потому что мир ребенка — его родители. В семье у ребенка формируются некие убеждения. Анна с детства была убеждена, что она нерадивая, что может выжить только в слиянии с матерью, что миру доверять нельзя.

Травма отвержения включается обычно только для значимого человека, которого страшно потерять. «Если я буду в близких отношениях, человек узнает меня настоящую и я ему не понравлюсь. Поэтому я буду избегать близких отношений или буду выбирать мужчин, которым не нужны серьезные отношения». Наша психика всегда стремится к стабильности, для нее такая схема проще. Психолог поможет изменить ее в безопасных условиях, как здоровый взрослый, которому можно раскрыться, не боясь, что тебя бросят.

Травмированный ребенок отвергает ту часть себя, которую не признают родители. Чтобы вернуть целостность, необходимо эмоционально сепарироваться от родителя, что и сделала Анна. Некоторые люди считают, что сепарироваться — значит высказать родителям, какие они были плохие, и сбежать от них. Но речь идет именно об эмоциональной сепарации, когда нужно разобраться, где свои чувства, а где чужие, и разграничить их. Тут советую почитать книги психологов Линдси Гибсон «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» и Джеффри Янга «Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье».

Анна поняла и приняла, что ее мать не переделать. Многие в процессе терапии начинают переносить свои чувства на родителей: «Почему вы ко мне так относились?» Но тут важно не «почему», а «как я сам буду относиться к поведению родителей». Обычно процесс сепарации сопровождается злостью и чувством вины, которые также надо проработать и отпустить. Анна, надо отдать ей должное, провела большую работу по сепарации и самопринятию и позволила себе быть неидеальной.

Сноб.
Выпускающий редактор: Анна Данилина, Татьяна Почуева
Корректор: Наталья Сафонова
Креативный продюсер: Дарья Решке

© All Right Reserved.
Snob
dear.editor@snob.ru